



دليل مقدم المشورة الأسرية للتعامل مع الأطفال



الجمعية المصرية لأعضاء الكلية الملكية البريطانية لطب الأطفال
EGYPTIAN MEMBERS' ASSOCIATION OF RCPCH

الزيارة الأولى (التعارف)

اسم الأم : الرقم القومي : التعليم : تقرأ / لا تقرأ

مستوى التعليم : ابتدائي ☐ اعدادي ☐ ثانوي ☐ جامعي ☐

اسم الزوج : الرقم القومي : التعليم : يقرأ / لا يقرأ

مستوى التعليم : ابتدائي ☐ اعدادي ☐ ثانوي ☐ جامعي ☐

مكان المتابعة: وحدة: ☐ مستشفى: ☐

مصدر الإحالة: عيادة متابعة الحمل ☐ عيادة التطعيمات ☐ غرف الولادة/العمليات ☐

اسم الرائدة الزائرة (إن وجد) :

عدد الأطفال : المدة بين الحملين الأخيرين: سنة

اسم الطفل: تاريخ الميلاد :/...../..... العمر الرحي: أسبوع

عمر الطفل الحالي :

نوع الولادة الأخيرة: طبيعي ☐ قيصري ☐

مكان الولادة: المستشفى ☐ مستوصف ☐ عيادة خاصة ☐ المنزل ☐

وزن الطفل عند الولادة: كجم طول الطفل عند الولادة: سم مقاس رأس الطفل عند الولادة : سم

دخول الحضانة: نعم ☐ لا ☐

السبب : المدة : يوم

رعاية ملامسة الجلد بالجلد في الساعة الذهبية الأولى: نعم ☐ لا ☐

بدء الرضاعة الطبيعية في الساعة الذهبية الأولى: نعم ☐ لا ☐

- استخدام مهارات التواصل والمشورة للتعارف وبناء ثقة الأم في نفسها وفي مقدمة المشورة.
- لا تنسى أن هدفنا من تقديم المشورة الأسرية هو رفع الوعي المجتمعي بأهمية الألف يوم الذهبية الأولي وحق طفل في رعايته بمفرده خلال هذه الفترة وحق كل أم وطفل في الاستعداد للطفل الجديد لمدة سنة أخرى قبل الحمل.
- وضحي لأم أنه في الأيام الـ ١,٠٠٠ الأولى من حياة الطفل، يتطور مخه بشكل هائل، حيث تشكل روابط جديدة بين الخلايا العصبية في المخ بمعدل يصل إلى مليون رابطة جديدة في كل ثانية – وهو معدل لا يتكرر في أي مرحلة عمرية بعد ذلك وأنه مع كل احتضان ومع كل قبلة، ومع كل وجبة مغذية تقدمها وكل لعبة تلعبها معه، فإنها تساعد في بناء دماغ طفلها.

• شرح أهمية المباشرة بين الحمل المتتابع وحق كل طفل في التربية بمفرده طيلة الألف يوم

• ذكرى السيدة واستخدام وسيلة تنظيم أسرة، بعد الولادة، وقبل العودة لممارسة الحياة الزوجية ومشاركة الزوج في ذلك وتوضيح

أهمية ذلك للمحافظة على صحة الأم وتحقيق المباشرة بين الحمل المتعاقب.

في نهاية الجلسة:

- التأكد من الفهم للمعلومات المقدمة (أي أسئلة).
- وضع خطة الزيارة التالية وتحديد الموعد طبقاً لعمر الطفل.
- اطلبي من الأم الاتصال في حالة احتياجها لأي مساعدة أولديها أي تساؤل.

الملاحظات والتوصيات:

.....

.....

زيارة الأسبوع الأول

تاريخ الزيارة:

عمر الطفل عند الزيارة :

- استخدام مهارات التواصل في الاستماع والتعلم وبناء الثقة.
- مساعدة الأم في التعبير عن مشاعرها من الخوف والقلق مما يؤدي الى تقليل الضغوط النفسية.
- تعريف الأم باختيارات مختلفة يمكن أن تختار منها ما يناسبها في دعم ذلك قدرتها على اتخاذ القرار بنفسها وحل مشكلاتها مما يبني ثقة الأم بنفسها ويقوي مشاعر الأمومة والروابط العاطفية مع طفلها.
- التأكد من أن الفحص الطبي الشامل للمولود قد تم بمعرفة الطبيب.
- السؤال عن البطاقة الصحية الخاصة بالمولود (من مكتب الصحة أو الوحدة الصحية أو المركز الطبي التابعين له) مع شرح وتأكيد ضرورة المتابعة الدورية في المركز الطبي ووضع الطفل على منحنيات النمو والمتابعة والنمو والتطور.
- التأكيد على أهمية رعاية الجلد للجلد وكيفية حمل الطفل وملاحظته. انصحها بتهدئة طفلها وتدليكها واحتضانه برفق وسوف ترى أن طفلها هادئاً وسعيداً بأن يُحتضَن ويُهدَد.
- تحديد طريقة تغذية الطفل في أول أسبوع:

☐

رضاعة طبيعية مع صناعي:

☐

رضاعة طبيعية مطلقة بدون إضافات:

☐

رضاعة طبيعية مع سوا نل ومشروبات أعشاب:

☐

رضاعة صناعية فقط:

قياس الوزن: كجم

الطول :سم

محيط الرأس : سم

- التأكد من وضع هذه القياسات على منحنيات النمو الخاصة.
- التأكيد على إعطاء فيتامين د. من اليوم الأول بعد الولادة.
- شرح فوائد الرضاعة الطبيعية والتنبيه على عدم إعطاء الطفل أي سوا نل غير لبن الأم مثل (ماء بسكر – مشروب أعشاب).
- ملاحظه طريقة إرضاع المولود وطريقة تعلقه بالثدي مع شرح الأوضاع السليمة للرضاعة وأهمية ذلك لتجنب مشاكل تشقق الحلمات واحتقان الثدي وشرح علامات الجوع والشبع عند المولود وطريقه تقييم الرضاعة.
- شرح كيفية رعاية السرة بطريقة صحيحة ويكون ذلك من خلال إبقائها جافة ونظيفة مع تنظيفها بكحول أبيض طبي ثلاث مرات يوميا.
- الاهتمام بنظافة العينين وعدم استعمال أي شيء بخلاف القطرة التي وصفها الطبيب.
- **تذكير السيدة بأهمية استخدام وسيلة تنظيم أسرة، بعد الولادة، وقبل العودة لممارسة الحياة الزوجية ومشاركة الزوج في ذلك وتوضيح أهمية ذلك للمحافظة على صحة الأم وتحقيق المباشرة بين الحمل المتعاقب.**
- **شرح أهمية المباشرة بين الحمل المتتابع وحق كل طفل في التربية بمفرده طيلة الألف يوم الذهبية الخاصة به.**
- التأكد من كفاية كمية اللبن (الوزن – كمية البول – كمية البراز).
- التأكد من معرفة الأم بحمام الطفل والتأكد من عدم وجود مشاكل صحية ظاهرية.
- تعريف الأم بأن وجود براز يصل إلى ١٠ مرات يوميا بعد الرضاعة يعتبر طبيعى وأن كمية البراز تقل في الأسبوع الثالث ومن الممكن أن تصل إلى مرة كل ٣-٤ أيام وهو ما يعتبر طبيعى مادام البراز ليس صلب أو متحجر.

في نهاية الجلسة:

- التأكد من الفهم للمعلومات المقدمة (أي أسئلة).
- وضع خطة متابعة الزيارة القادمة وتحديد الموعد طبقاً لعمر الطفل.
- اطلبي من الأم الاتصال في حالة احتياجها لأي مساعدة أولديها أي تسأل.

الملاحظات والتوصيات:

.....

.....

الزيارة عند عمر شهر

تاريخ الزيارة:

عمر الطفل عند الزيارة :

- استخدام مهارات التواصل والمشورة في الاستماع والتعلم وبناء الثقة.
- مساعدة الأم في التعبير عن مشاعرها من الخوف والقلق مما يؤدي إلى تقليل الضغوط النفسية.
- تعريف الأم باختيارات مختلفة لتختار منها ما يناسبها في دعم ذلك قدرتها على اتخاذ القرار بنفسها وحل مشكلاتها مما يبني ثقة الأم بنفسها ويقوي مشاعر الأمومة والروابط العاطفية مع طفلها.
- التأكد من أن الفحص الطبي الشامل للمولود قد تم بمعرفة الطبيب.
- السؤال عن البطاقة الصحية الخاصة بالمولود (من مكتب الصحة أو الوحدة الصحية أو المركز الطبي التابعين له) مع شرح وتأكيد ضرورة المتابعة الدورية في المركز الطبي ووضع الطفل على منحنيات النمو ومتابعة النمو والتطور.
- قياس الطول والوزن ومحيط الرأس للطفل وتدوينها على منحنيات النمو.
- التأكيد على ضرورة الالتزام بمواعيد التطعيمات المدونة بالبطاقة الصحية وبيان أهميتها ومساعدة الأم في معرفة وتحديد هذه المواعيد.
- التنبيه على الأم بالتوجه للوحدة الصحية لإعطاء المولود تطعيم الدرن وشلل الأطفال.
- التشجيع والتأكيد على الرضاعة الطبيعية المطلقة ليلاً ونهاراً وعند الطلب وتقديم الدعم للأم لتجنب المشاكل المتعلقة بالرضاعة والرد على أي أسئلة للأم.
- شرح علامات الجوع والشبع عند المولود وطريقه تقييم الرضاعة.
- التأكيد على إعطاء المولود الجرعة اليومية من فيتامين د.
- الاهتمام بنظافة المولود والحفاظ عليه دافئاً باللباسه دائماً ملابس جافة.
- التأكيد على المعلومات الخاصة بالتغذية الصحية للأم المرضع.
- ذكرى السيدة بأهمية استخدام وسيلة تنظيم أسرة، بعد الولادة، وقبل العودة لممارسة الحياة الزوجية ومشاركة الزوج في ذلك وتوضيح أهمية ذلك للمحافظة على صحة الأم.

في نهاية الجلسة:

- التأكد من الفهم للمعلومات المقدمة. (أي أسئلة).
- وضع خطة متابعة الزيارة القادمة وتحديد الموعد طبقاً لعمر الطفل.
- اطلبي من الأم الاتصال في حالة احتياجها لأي مساعدة أو تساؤل.

الملاحظات والتوصيات:

.....

.....

الزيارة عند عمر شهرين

تاريخ الزيارة:

عمر الطفل عند الزيارة :

- تحية الأم والسؤال عن صحتها وصحة المولود.
- قياس الوزن والطول ومحيط الرأس مع التسجيل.
- السؤال عن البطاقة الصحية الخاصة بالمولود مع شرح وتأكيد ضرورة المتابعة الدورية في المركز الطبي ووضع الطفل علي منحنيات النمو لمتابعة النمو والتطور والتأكد من تلقي الطفل تطعيمات الدرن وشلل الأطفال.
- التنبيه على الأم بالتوجه للوحدة لإعطاء ابنها تطعيم الخماسي وشلل الأطفال عند إتمام عمر شهرين.
- مناقشه ومتابعه الرسائل والممارسات التي تمت في الزيارة السابقة وتقييم مدي تفهم الأم لهذه الرسائل وطريقة تطبيقها.
- **التأكد من استمرار استخدام وسيلة تنظيم الأسرة والسؤال عن أي اسئلة او استفسارات خاصة بالوسيلة.**
- **التحذير من محاولة ازلتها حفاظاً على المباشرة للحفاظ على حق كل طفل في صحة جيدة خلال الألف يوم الذهبية.**
- تشجيع ممارسات الرضاعة الطبيعية المطلقة وعدم إعطاء الطفل أي نوع من السوائل غير لبن الأم لمدة ستة شهور.
- التأكيد على إعطاء الطفل الجرعة اليومية من فيتامين د.
- السؤال عن المشاكل التي قد تكون واجهتها الأم مع تقديم الدعم وتصحيح المفاهيم.
- التأكيد على الأم بملاحظة علامات الجوع والشبع عند الطفل.
- أثناء الزيارة يجب توعية الأم و أفراد الأسرة الموجودين معها بكيفية التعرف على علامات الخطورة الخاصة بالأم والطفل وضرورة استشارة الطبيب عند حدوث أي من هذه العلامات.

• تقديم الرسائل الصحية الخاصة بالنمو والتطور:

لا يفعل	يفعل	نوع التطور
		النمو والتطور الحركي: <ul style="list-style-type: none">- يقوم بحركات أكثر سلاسة بذراعيه ورجليه.- يمكنه إبقاء رأسه مرفوعة ويبدأ يدفعها لأعلي وهو مستلق على بطنه.- ضعي طفلك على بطنه وهو مستيقظ وضعي ألعاب قربه.
		التطور الإدراكي والمعرفي: <ul style="list-style-type: none">- يستطيع أن ينظر إلى شيء أبعد عن المجال المباشر لرؤيته ويتابعه.- يستطيع تمييز الأصوات بشكل أفضل وخاصة صوت الأم (احساس بالراحة والاطمئنان).- ينتبه للوجوه.- عدد ساعات النوم ١٤-١٧ ساعة يومياً.- انتبهي لأنواع البكاء المختلفة لطفلك لتتعلمي معرفة ما يريد.
		التطور اللغوي: <ul style="list-style-type: none">- يتعرف جيداً على صوتك يستطيع الابتسام ويصدر اصوات حنجريه غير مفهومة وبسيطة، مثل "اه ه ه" أو "أو" وذلك عندما يري الأم، ويمكنه الالتفات الي الاصوات.
		التربية الإيجابية: <ul style="list-style-type: none">- حمل الطفل والنظر إليه، والتكلم بصوت هادئ وحنون معه، والغناء له، بالإضافة إلى الاستجابة السريعة لبكاء الطفل، كما يساعد تدليك الطفل على تهدئته وإشعاره بالطمأنينة خاصة إذا كان يشعر بالقلق أو الانزعاج.

في نهاية الجلسة:

- التأكد من الفهم للمعلومات المقدمة. (أي أسئلة).
- وضع خطة متابعة الزيارة القادمة وتحديد الموعد طبقاً لعمر الطفل.
- اطلبي من الأم الاتصال في حالة احتياجها لأي مساعدة أو تساؤل.

الملاحظات والتوصيات:

.....

.....

الزيارة عند عمر ثلاثة أشهر

تاريخ الزيارة:

عمر الطفل الدقيق عند الزيارة :

ارشادات لمقدمة المشورة:

- تحية الأم والسؤال عن صحتها وصحة الطفل.
- التأكيد على ضرورة تواجد (الزوج أو الجدة أو الحماة) لحضور جلسات المتابعة من أجل المساعدة في تصحيح الممارسات والمفاهيم المغلوطة .
- السؤال عن البطاقة الصحية الخاصة بالمولود مع شرح وتأكيد ضرورة المتابعة الدورية في المركز الطبي.
- مناقشه ومتابعه الرسائل والممارسات التي تمت في الزيارة السابقة وتقييم مدي تفهم الأم لهذه الرسائل وطريقة تطبيقها.
- السؤال عن المشاكل التي واجهتها الأم مع تقديم الدعم وتصحيح المفاهيم.
- التأكد من إعطاء تطعيمات الخماسي وشلل الأطفال عند عمر الشهرين.
- التأكد من مواصلة الرضاعة الطبيعية المطلقة للطفل وتجنب أي نوع من السوائل أو الأطعمة الصلبة أو حليب البقر أو العصير.
- التأكيد على اعطاء الطفل الجرعة اليومية من فيتامين د.
- تقديم الرسائل الصحية الخاصة بالنمو والتطور.
- القياسات: قياس محيط الرأس :..... سم قياس الطول : سم قياس الوزن : كجم
- ووضوح الطفل علي منحنيات النمو لمتابعة النمو والتطور للطفل والتأكد من النمو السليم
- السؤال عن وسائل المباشرة بين الحمل والسؤال عن أي مشاكل أو مخاوف أو معلومات مغلوطة بشكل غير مباشر.
- التأكد من معرفة الأم لأهمية المباشرة بين الحمل والمتعاقب وحقوق اطفالها في الرعاية المثلي في الألف الذهبية وتأثير الحمل المتقارب على صحة الأم والطفل ونذكر التوحد والتقرم وضعف المناعة والسمنة.
- التدريب على دعم الرأس: قلب الطفل على بطنه ووضع بعض الألعاب أو الأشياء زاهية الألوان أمامه، وتشجيعه على الإمساك بها، حيث أن القيام بذلك، سوف يساعد في تقوية الجزء العلوي من الجسم.

علامات الخطر مع نهاية الشهر الثالث: (RED FLAGS) عند ظهور أي من هذه العلامات لابد للأم أن تتوجه إلي الطبيب للكشف:

- لا يتابع الأشياء المتحركة بعينه.
- لا يبتسم أو لا يتفاعل مع المحيطين أو لا يصدر أصواتا.
- لا يجلب الأشياء إلى الفم ولا يستطيع أن يبقي رأسه ثابتا.
- لم يظهر أي تحسن في التحكم بالرأس ولا يستطيع أن يدعم أو يصلب رأسه.

في نهاية الجلسة:

- التأكد من الفهم للمعلومات المقدمة. (أي أسئلة).
- وضع خطة الزيارة القادمة وتحديد الموعد طبقاً لعمر الطفل.
- اطلبي من الأم الاتصال في حالة احتياجها لأي مساعدة أو تساؤل.

الملاحظات والتوصيات:

.....
.....

الزيارة عند عمر أربعة أشهر

تاريخ الزيارة:

عمر الطفل عند الزيارة :

- تحية الأم والسؤال عن صحتها وصحة المولود.
- السؤال عن البطاقة الصحية الخاصة بالمولود مع شرح وتأكيد ضرورة المتابعة الدورية في المركز الطبي ووضع الطفل علي منحنيات النمو ومتابعة النمو والتطور والتأكد من إعطاء الجرعة الثانية من تطعيمات الخماسي وشلل الأطفال.
- التأكيد على إعطاء الطفل الجرعة اليومية من فيتامين د.
- متابعة الأم وتقديم الدعم لها لمواصلة الرضاعة الطبيعية المطلقة لمدة ستة أشهر وعدم إعطاء أي من الأطعمة الصلبة أو السوائل غير لبن الأم.
- التمهيد والشرح للأم عن كيفية إدخال الأغذية التكميلية ونوعيتها وكميتها المطلوبة استعداداً لبدايتها مع نهاية الشهر السادس.
- السؤال عن المشاكل التي واجهتها الأم في الفترة السابقة مع تقديم المقترحات والحلول العملية لها.
- **التأكد من استمرار استخدام وسيلة تنظيم الأسرة والسؤال عن أي أسئلة أو استفسارات خاصة بالوسيلة.**
- **التحذير من محاولة ازلتها حفاظاً على المباشرة للحفاظ على حقوق الأطفال في صحة جيدة في الألف يوم.**
- تقديم الرسائل الصحية الخاصة بالنمو والتطور.
- القياسات: قياس محيط الرأس:..... سم قياس الطول : سم قياس الوزن : كجم

أنشطة تحفيزية:

- التدريب على الجلوس ومساعدة الطفل على الجلوس مسنوداً بواسطة الوسائد أو مداعبته أو الغناء له وهو جالس في حرك.
- تقوم الأم بتقريب بعض الألعاب ذات الألوان الزاهية والليننة حتى يستطيع أن يمسكها ويلتقطها بيديه.
- تقليد أصوات الطفل.
- وضع دمي أو شخاشيخ في يد الطفل ومساعدته على الإمساك بها.

نوع التطور	يفعل	لا يفعل
النمو والتطور الحركي: <ul style="list-style-type: none"> - يحافظ الطفل علي رأسه مرفوعة بثبات دون دعم. - أثناء استلقائه على بطنه، سوف يتمكن الطفل من رفع رأسه والتحكم فيها أكثر من الشهر الرابع، وهذه فرصة لتقوية عضلاته. - قد يستطيع الطفل الدوران وهو على بطنه إلى ظهره. - يشد ساقيه حين تستقر قدميه على أرض ثابتة. 		
التطور الإدراكي والمعرفي: <ul style="list-style-type: none"> - يصبح الطفل قادراً على الرؤية بالألوان. - يصبح قادر على رؤية الأشياء الصغيرة والتركيز فيها ومتابعتها. - يصبح الطفل قادراً على التعبير عن مشاعره بصورة كبيرة، يبدي لك حالته إذا كان سعيداً أو حزيناً. - يستجيب للعواطف. - يدقق في الوجوه بشدة ويتعرف على الأشخاص والأشياء المألوفين لديه من على بعد. - عدد ساعات النوم: من ١٠-١٢ ساعة يومياً - النوم مساء يكون أكثر استقراراً. 		
التطور اللغوي: <ul style="list-style-type: none"> - يبدأ بالثرثرة غير المفهومة. 		

		<p>- يثرثر بشكل تعبيرى ويقلد الأصوات التى يسمعها.</p> <p>- يبكى بطرق مختلفة للدلالة على الجوع أو الألم أو الشعور بالتعب.</p>
		<p>التربية الإيجابية:</p> <p>- تحاول الأم أن تصدر أصواتا أثناء اللعب مع الطفل وتلاحظ ما يعجب الطفل وتكرره.</p> <p>- تحاول الأم أن تحفز انتباه الطفل بألعاب وأشياء براقية.</p> <p>- تمسك الأم الطفل قائماً وقدميه تلمس الأرض وتغني له أو تتحدث معه وهو "واقف" بمساعدتها.</p> <p>- إعطاء الطفل ألعاباً مناسبة لسنه، مثل الشخاشخ أو الصور الملونة، وتضع ألعاباً حوله ليتمكن من مديده للوصول إليها أو ركلها بقدميه.</p>

فى نهاية الجلسة:

- التأكد من الفهم للمعلومات المقدمة. (أي أسئلة).
- وضع خطة الزيارة القادمة وتحديد الموعد طبقاً لعمر الطفل.
- اطلبى من الأم الاتصال فى حالة احتياجها لأي مساعدة أو تساؤل.

الملاحظات والتوصيات:

.....

.....

الزيارة عند عمر ستة أشهر

تاريخ الزيارة:

عمر الطفل عند الزيارة :

- تحية الأم والسؤال عن صحتها وصحة المولود.
- القياسات: قياس محيط الرأس :..... سم قياس الطول : سم قياس الوزن : كجم
- ووضع الطفل علي منحنيات النمو لمتابعة النمو في البطاقة الصحية والتأكد من ان النموين المنحني ١٠ و ٩٠
- التأكيد في كل جلسة عن أهمية البطاقة الصحية الخاصة بالمولود مع شرح وتأكيد ضرورة المتابعة الدورية في المركز الطبي.
- **تتأكد من استمرار استخدام وسيلة تنظيم الأسرة والسؤال عن اي اسئلة او استفسارات خاصة بالوسيلة**
- **التحذير من محاولة ازلتها حفاظا على المراجعة للحفاظ على حقوق اطفالنا في صحة جيدة في الألف يوم**
- التنبيه على الأم بضرورة التوجه للوحدة الصحية لإعطاء الجرعة الثالثة من تطعيمات الخماسي وشلل الأطفال.
- التأكيد على إعطاء الطفل الجرعة اليومية من فيتامين د.
- الإشارة إلى أن الشهر السادس للطفل قد يكون بداية مرحله التسنين وما يصاحبها من تغير في المزاج أو تورم في اللثة أو سيلان اللعاب.
- جرعات الحديد: الاهتمام بتوجيه الأم ببداية إعطاء الطفل الجرعة اليومية من الحديد علي شكل نقط بالفم وشرح أهمية هذه الجرعات لوقاية الطفل وحمايته من خطر الإصابة بالأنيميا.
- متابعة الأم وتقديم الدعم لها لمواصلة الرضاعة الطبيعية مع البدء في ادخال التغذية التكميلية (تدريجياً) بعد نهاية الستة أشهر.
- التمهيد والشرح للأم عن كيفية إدخال الأغذية التكميلية ونوعيتها وكميتها المطلوبة استعداد لبدايتها مع نهاية الشهر السادس ولماذا، وعدم إدخال نوعين من الطعام في نفس الوقت وزيادة كثافة الطعام وعدد الوجبات تدريجياً.
- التأكيد والشرح عن مخاطر إدخال الأغذية التكميلية قبل الشهر السادس للأم.
- يراعي عدة شروط في الأطعمة التكميلية (عدد المرات – الكمية الكافية – الليونة – النظافة – سهولة تحضيره من مواد طبخا للموارد المتاحة – مداعبة الطفل أثناء إطعامه)
- **التنبيه على طريقة تحضير وجبات الأطفال بشكل آمن وصحي من ٧-٩ شهور:**
- التأكيد والشرح للأم عن تحضير وجبات الطفل بطريقة نظيفة وأمنة:
- الاهتمام بغسيل الأيدي جيداً قبل تحضير الطعام.
- تنظيف الأسطح المستعملة.
- إطعام الطفل الطعام المحضر حديثاً.
- التأكد من نظافة المياه والادوات المستخدمة في طعام الطفل.
- حفظ طعام الطفل في أوعية محكمة الغلق.
- قوام الطعام: التأكيد على الأم ان تقوم بطهي الطعام جيداً والبدء بالطعام المهروس ثم تزيد من كثافة الوجبة تدريجياً وشرح أهمية ذلك للأم لتدريب الطفل علي المضغ.
- التأكيد على البداية بإدخال الخضار المسلوق والمهروس (بطاطس – جزر – كوسة – بطاطا – قرع عسلي) والفواكه المهروسة.
- إدخال الماء وعدم إعطاء الطفل الملح أو السكر حتى يتم عامه الأول.
- في الشهر الثامن: مسموح بدخول صفار البيض والدواجن واللحوم والبقوليات مثل الفول والعدس وعدد الوجبات المقترحة (وجبتين + واحد وجبة بينية).
- السؤال عن المشاكل التي واجهتها الأم في الفترة السابقة مع تقديم المقترحات والحلول العملية لها.

• تقديم الرسائل الصحية الخاصة بالنمو والتطور.

لا يفعل	يفعل	نوع التطور
		<p>النمو والتطور الحركي:</p> <p>- يستطيع التدحرج في الاتجاهين من البطن إلى الظهر والعكس وقد يزحف للأمام أو للخلف.</p> <p>- يبدأ الرضيع في الجلوس بمفرده، حيث يقوم الأطفال أولاً بدعم أنفسهم بأيديهم، ولكن بمرور الوقت يمكنهم البدء في التخلي عن استخدام اليدين والجلوس بدون دعم.</p> <p>-ويمكنه نقل الألعاب من يد إلى الأخرى بسهولة.</p>
		<p>التطور الإدراكي والمعرفي:</p> <p>-يصبح أكثر فضولاً، فلديه إحساس جديد بالانهمار تجاه البيئة يحاول الحصول على الأشياء ووضعها في فمه.</p> <p>-يحب النظر إلى صورته في المرآة ويعجب برؤيته نفسه.</p> <p>-سيقوم بأفعال عديدة ليختبر نتائجها ويقيس ردود أفعال من حوله. (يمسك الأشياء المختلفة يهزها ويرميها ليكتشف الصوت الذي تحدثه أو يقيس رد فعلك)</p> <p>-يتحسن نظر طفلك وتتطور رؤيته للأشياء المختلفة والدقيقة عبر مسافات كبيرة.</p>
		<p>التطور اللغوي:</p> <p>-تقليد الأصوات التي يسمعها يعرف طفلك الآن اسمه جيداً وينتبه عندما تناديه.</p> <p>-نطق الحروف الساكنة مثل "با" و"دا" و"غا"، والثرثرة مثل "با با با".</p> <p>-استخدام الأصوات للتعبير عن السعادة والفرح أو الحزن والاستياء</p>
		<p>التربية الإيجابية:</p> <p>-أستجيب عندما يصدر طفلك أصواتاً عن طريق تكرار الأصوات وإضافة الكلمات. سيساعده هذا على تعلم استخدام اللغة.</p> <p>-مراقبة الطفل من الحوادث والخطر أثناء الحركة</p> <p>في الشهر السابع</p> <p>-وقري له بيئة آمنة للاستكشاف. اجعلي الأشياء الآمنة فقط في متناول طفلك.</p> <p>-واصلي الحديث مع طفلك. خذي وقت للعب مع طفلك (لعبة الغميضة)</p> <p>-علميه الخطأ والصواب</p>

علامات الخطر عند الشهر السادس:

- لا يحاول الحصول على الأشياء التي في متناول اليد.
- لا يظهر أي عاطفة ولا يستجيب للأصوات من حوله.
- يجد صعوبة في توصيل الأشياء إلى فمه.
- يبدو متيبساً، مع عضلات مشدودة أو يبدو مرناً ومتهدلاً جداً.
- لا يضحك أو يصدر أصواتاً.
- لا يتقلب في أي الاتجاهين.

في نهاية الجلسة:

- التأكد من الفهم للمعلومات المقدمة. (أي أسئلة).
- وضع خطة الزيارة القادمة وتحديد الموعد طبقاً لعمر الطفل.
- اطلبي من الأم الاتصال في حالة احتياجها لأي مساعدة أو تساؤل.

الملاحظات والتوصيات:

.....

.....

الزيارة عند عمر تسعة شهور

تاريخ الزيارة:

عمر الطفل عند الزيارة:

- تحية الأم والسؤال عن صحتها وصحة المولود.
- قياس الوزن والطول ومحيط الرأس مع التسجيل
- السؤال عن البطاقة الصحية الخاصة بالمولود مع شرح وتأكيد ضرورة المتابعة الدورية في المركز الطبي ووضع الطفل علي منحنيات النمو لمتابعة النمو والتطور مع التأكد من أخذ التطعيمات الدورية حتى عمر تسعة شهور.
- التأكيد على إعطاء الطفل الجرعة اليومية من فيتامين د والجرعة اليومية من الحديد.
- **تتأكد من استمرار استخدام وسيلة تنظيم الأسرة والسؤال عن اي اسئلة او استفسارات خاصة بالوسيلة.**
- **التحذير من محاولة ازلتها حفاظا على المباشرة للحفاظ على حقوق اطفالهم في صحة جيدة في الألف يوم.**
- التأكيد على استمرار الرضاعة الطبيعية بالإضافة إلى التغذية التكميلية (يمكن زيادة عدد الوجبات إلى ثلاث وجبات و ٢ وجبة بينية).
- أمثلة للوجبة البينية (الفواكه – الجيلي)
- التأكيد على تنوع الوجبات التي يتناولها الطفل بحيث تشمل الخضروات والفاكهة والبروتينات والدهون والكربوهيدرات.
- الكمية التي يتناولها الطفل في كل وجبة حوالي ٨ ملاعق كبيرة (نصف كوب صغير).
- التأكيد على عدم إضافة الملح والسكر إلى طعام الطفل قبل إتمام عامه الأول
- تقديم الرسائل الصحية الخاصة بالنمو والتطور.

نوع التطور	يفعل	لا يفعل
النمو والتطور الحركي: - يبدأ الطفل بالارتفاع إلى وضعية الوقوف بمساعدة أو باستخدام الأثاث. - يمكن للطفل الوقوف على قدميه لفترة قصيرة دون تلقي أية مساعدة. - يستطيع نقل الأغراض من يد إلى الأخرى بسهولة ويسر ويمكنه التقاط الأشياء الصغيرة بواسطة السبابة والإبهام. - يلوح بيديه مودعا ويكون قادرا على التصنيف.		
التطور الإدراكي والمعرفي: - الطفل يكتشف لعبة ويكتشف أماكن الأغراض التي تخفيها. الطفل لا يتكلم ولكنه يفهم ما تقوله الأسرة ينقل الألعاب من يد إلى الأخرى بيسر وسهولة ويضع الأشياء على فمه. - يصفق بيديه – يلوح بيديه (باي – باي) يلعب (بخ – عاوو).		
التطور اللغوي: - يصغي الطفل جيدا ويستطيع أن يفهم كلمة لا. - يمكنه ترديد بعض الكلمات مثل بابا أو ماما ويمكنه تقليد أصوات الآخرين بنفس التتابع.		
التربية الإيجابية - قراءة القصص المصورة والبسيطة لطفلك لها تأثير كبير في تحسين اللغة والتركيز عند طفلك. - الخروج من المنزل ورؤية أشخاص جديدة وأماكن طبيعية جميلة له تأثير نفسي كبير على طفلك.		

		-إخبار الطفل في هذه المرحلة أنكي تحبينه والتعامل معه بهدوء ومحبة وتوازن. -اعتمدي على تصحيح سلوك الطفل في الشهر التاسع بهدوء وبدون قسوة أو صرامة زائدة.
--	--	---

علامات الخطر من خلال التطور:

- لا يستجيب لاسمه.
- لا ينقل الألعاب من يد إلى الأخرى.
- لا يجلس مع المساعدة.
- لا ينظر حيث تشير ولا يتعرف على الأشخاص المألوفين.

في نهاية الجلسة:

- التأكد من الفهم للمعلومات المقدمة. (أي أسئلة).
- وضع خطة الزيارة القادمة وتحديد الموعد طبقاً لعمر الطفل.
- اطلبي من الأم الاتصال في حالة احتياجها لأي مساعدة أو تساؤل.

الملاحظات والتوصيات:

.....

.....

الزيارة عند عمر سنة (١٢ شهر)

تاريخ الزيارة:

عمر الطفل عند الزيارة:

- تحية الأم والسؤال عن صحتها وصحة المولود.
- قياس الوزن والطول ومحيط الرأس مع التسجيل
- السؤال عن البطاقة الصحية الخاصة بالمولود مع شرح وتأكيد ضرورة المتابعة الدورية في المركز الطبي ووضع الطفل علي منحنيات النمو لمتابعة النمو والتطور مع ضرورة التأكيد على موعد التطعيمات الدورية عند عمر سنة وهي الثلاثي الفيروسي (الحصبة والحصبة الألمانية والنكاف) ونقط شلل الأطفال.
- التأكيد على إعطاء الطفل الجرعة اليومية من فيتامين د والجرعة اليومية من الحديد.
- **تتأكد من استمرار استخدام وسيلة تنظيم الأسرة والسؤال عن أي اسئلة او استفسارات خاصة بالوسيلة.**
- **التحذير من محاولة ازالها حفاظا على المبادئ للحفاظ على حقوق اطفالهم في صحة جيدة في الألف يوم.**
- الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حسب الطلب بالليل والنهار.
- يتم تغذية الطفل من الأطعمة المقدمة للأسرة (ذات قوام مناسب بالنسبة لسنه -تجنب الأطعمة الجافة وصعبة البلع)
- تقديم الرسائل الصحية الخاصة بالنمو والتطور:

لا يفعل	يفعل	نوع التطور
		النمو والتطور الحركي: -يستطيع ان يقف بمفرده دون مساعده ويخطو بضع خطوات مستندا على الأثاث. -يمسك مكعب في كل يد - يضع الأشياء في العلبة ويخرجهم منها - يستعمل الأشياء بشكل صحيح كالتليفون والكوب - يأكل بمفرده باستخدام الملعقة - يقلب صفحات الكتاب.
		التطور الإدراكي والمعرفي: -يستطيع التعرف علي أسماء أجزاء من الجسم وأسماء بعض الحيوانات ويشير إليها. -يجد الأشياء المخبأة - يلي عند مناداته -يبدأ في تنفيذ بعض التعليمات الأولية مثل (أعطني قبلة - أين بابا) -يخاف من وجود الأغراب ويبكي لفراق والديه
		التطور اللغوي: -يقول بابا- ماما - دادا بتميز كامل -يتكلم من ٣- ٤ كلمات
		التربية الإيجابية: -الاستمرار في التعبير عن الحب للطفل بالأحضان والقبلات والكلمات. -الحرص على إشباع الطفل بالحب والرعاية والأمان بدون شروط. - من الهام أن يتفق الأب والأم على طريقة التربية بحيث تكون واحدة في معظم المواقف وأن يتم شرح الصواب والخطأ بطريقة هادئة ومبسطة والابتعاد عن العقاب الجسدي واللفظي للطفل نهائيا.

في نهاية الجلسة:

- التأكد من الفهم للمعلومات المقدمة. (أي أسئلة).
- وضع خطة الزيارة القادمة وتحديد الموعد طبقاً لعمر الطفل.
- اطلبي من الأم الاتصال في حالة احتياجها لأي مساعدة أو تساؤل.

الملاحظات والتوصيات:

.....

.....

الزيارة عند عمر ١٨ شهر

عمر الطفل عند الزيارة :

تاريخ الزيارة:

- تحية الأم والسؤال عن صحتها وصحة المولود.
- قياس الوزن والطول ومحيط الرأس مع التسجيل
- السؤال عن البطاقة الصحية الخاصة بالمولود مع شرح وتأكيد ضرورة المتابعة الدورية في المركز الطبي ووضع الطفل علي منحنيات النمو لمتابعة النمو والتطور مع ضرورة التأكيد على موعد التطعيمات الدورية.
- التأكيد على تطعيمات السنة ونصف وهي الثلاثي البكتيري والثلاثي الفيروسي ونقط شلل الأطفال بالإضافة إلى الجرعة الثالثة من فيتامين أ والتي تعطي دوريًا كل ٦ شهور حتى عمر خمس سنوات.
- التأكيد على إعطاء الطفل الجرعة اليومية من فيتامين د والجرعة اليومية من الحديد.
- **التأكد من استمرار استخدام وسيلة تنظيم الأسرة والسؤال عن أي أسئلة أو استفسارات خاصة بالوسيلة.**
- **التحذير من محاولة ازلتها حفاظا على المباشرة بين الحمل للحفاظ على حقوق الأطفال في صحة جيدة في الألف يوم.**
- تقديم غذاء تكميلي متوازن والاستمرار في الرضاعة الطبيعية.
- تقديم الرسائل الصحية الخاصة بالنمو والتطور:

لا يفعل	يفعل	نوع التطور
		النمو والتطور الحركي: -يمشي لوحده. -يصعد السلالم حبوا أو بمساعدة. - يمشي حاملًا لعبة. -يمكن أن يساعد نفسه في خلع ملابسه. -يبي برجا مكونا من ٣ مكعبات. - يأكل بمفرده باستخدام الملعقة ويستخدم الكوب جيدا -يشخبط بالقلم على الورق.
		التطور الإدراكي والمعرفي: -يعرف الغرض من الأشياء العادية، على سبيل المثال: الهاتف والفرشاة والملعقة. -يظهر اهتمامه بعروسة أو لعبة قماش محشوة على شكل حيوان ويتظاهر بأنه يطعمه. -يشير إلى جزء واحد من الجسم. -قد تنتابه نوبات غضب. -يمكنه اتباع أوامر شفوية من خطوة واحدة دون استخدام أي إشارات؛ على سبيل المثال، الجلوس عندما تقولي له "اجلس". -ربما يخاف من وجود الأغراب ويبكي لفراق والديه.
		التطور اللغوي: -يتكلم من ١٠-١٥ كلمة في المتوسط -يقول ويميز رأسه تعبيرًا عن (لا) -يشير إلى شيء ليعين للشخص ما يريده.

التربية الإيجابية:

الأشراف: تحسين سلوك الطفل عن طريق متابعة تصرفاته ورصد تحركاته وما يغضبه أو يرضيه ولا يعني ذلك فرض الأوامر دائماً وإنما التوجيه بما يساهم في بناء الشخصية وتهذيبها.

الثناء: الإطراء والثناء على أفعال الطفل الحسنة وإظهار الرضا عنها لتشجيعه على تكرار مثل هذه السلوكيات الإيجابية.

صرف انتباه الطفل وإعادة توجيهه: الطفل في هذا العمر لا يعي أهمية النظام وإتباع السلوك الحسن فبدلاً من إضاعة الوقت في محاولة ذلك على الوالدين لاستخدام بعض الحيل لصرف انتباه الطفل عن السلوك غير المرغوب فيه.

الأنشطة التحفيزية:

- العبي معه بالمكعبات والكرات والألغاز والكتب والألعاب التي تعلم السبب والنتيجة وحل المشكلات.
- قومي بتسمية الصور في الكتب وأجزاء الجسم.
- إحضري له الألعاب التي تشجع على اللعب التظاهري مثل العرائس والتليفون.
- إحضري له كرات ليديرها ويرميها.
- شجعيه على الشرب من كوبه واستخدام الملعقة، ولا تنالي مهما أصبح الوضع فوضوي.

علامات الخطر من خلال التطور:

- لا يستطيع المشي.
- لا يعرف الغرض من الأشياء المألوفة.
- لا يحاكي الأفعال أو يقلد الكلمات.
- لا يعرف ٦ كلمات على الأقل.
- لا يلاحظ أو يمانع عندما يغادر مقدم الرعاية أو عندما يعود.
- لا يقلد الآخرين.

في نهاية الجلسة:

- التأكد من الفهم للمعلومات المقدمة. (أي أسئلة).
- وضع خطة الزيارة القادمة وتحديد الموعد طبقاً لعمر الطفل.
- اطلبي من الأم الاتصال في حالة احتياجها لأي مساعدة أو تساؤل.

الملاحظات والتوصيات:

.....

.....

الزيارة عند عمر سنتين

تاريخ الزيارة:

عمر الطفل عند الزيارة :

- تحية الأم والسؤال عن صحتها وصحة المولود.
- قياس الوزن والطول ومحيط الرأس مع التسجيل
- السؤال عن البطاقة الصحية الخاصة بالمولود مع شرح وتأكيد ضرورة المتابعة الدورية في المركز الطبي ووضع الطفل علي منحنيات النمو لمتابعة النمو والتطور.
- التأكيد على إعطاء الطفل الجرعة اليومية من فيتامين د والجرعة اليومية من الحديد.
- **تتأكد من استمرار استخدام وسيلة تنظيم الأسرة والسؤال عن اي اسئلة او استفسارات خاصة بالوسيلة.**
- **التحذير من محاولة ازلتها حفاظا على المباشرة للحفاظ على حقوق اطفالهم في صحة جيدة في الألف يوم.**
- تقديم غذاء تكميلي متوازن.
- تقديم الرسائل الصحية الخاصة بالنمو والتطور

لا يفعل	يفعل	نوع التطور
		النمو والتطور الحركي - يقف على أطراف أصابعه. - يرمي الكرة بيديه مرفوعة. - يتسلق الأثاث وينزله بدون مساعدة. - يرسم أو ينسخ الخطوط المستقيمة والدوائر. - يديرحج الكرة بالتقليد. - يبدأ بالجري.
		التطور الإدراكي والمعرفي: - يعثر على الأشياء حتى عندما تكون مخفية تحت غطاءين أو ثلاثة أغطية. - يبدأ بتمييز الأشكال والألوان، ويلعب ألعاب الخيال البسيطة. - قد يستخدم يداً أكثر من الأخرى. - يتبع تعليمات مكونة من خطوتين مثل: "التقط حذاءك وضعه في الخزانة." - يشعر بالحماس وهو مع الأطفال الآخرين ويظهر استقلالية أكثر فأكثر.
		التطور اللغوي: - يقول جملاً من كلمتين إلى أربع كلمات. - يعبر عن نفسه سواء بالإشارة أو باستخدام كلمات بسيطة. - يقول اسمه ويفهم لغة الجمع.
		التربية الإيجابية: - ملاحظة ميوله ومواهبه وتشجيعه عليها وعلى تعلم مهارات جديدة. - الاستماع لأسئلة الطفل الرد عليها بصدق وهدوء دون تدمير. - استخدام أساليب التربية الإيجابية والتشجيع.

الأنشطة التحفيزية:

- شجعي طفلك على المساعدة في الأعمال البسيطة بالمنزل، مثل المسح وإعداد العشاء. امدحي طفلك بوصفه مساعدًا جيدًا.
- في هذه السن، يظل الأطفال يلعبون بجانب بعضهم البعض (وليس مع بعضهم البعض) ولا يشاركون بعضهم مشاركة جيدة.
- خبئي ألعاب طفلك بالغرفة واجعليه يعثر عليها.
- علمي طفلك تحديد أجزاء الجسم والحيوانات والأشياء المألوفة الأخرى وتسميتها.
- نفذي مشاريع فنية مع طفلك باستخدام الأقلام والألوان. إمدحي ما يصنعه طفلك وشجعيه وعلقيه على الجدار أو الثلاجة.
- اقضي وقتًا طويلاً في مدح السلوكيات الحسنة أكثر من المعاقبة على السلوكيات السيئة.

في نهاية الجلسة:

- التأكد من الفهم للمعلومات المقدمة. (أي أسئلة).
- وضع خطة الزيارة القادمة وتحديد الموعد طبقاً لعمر الطفل.
- اطلبي من الأم الاتصال في حالة احتياجها لأي مساعدة أو تساؤل.

الملاحظات والتوصيات:

.....

.....

الزيارة عند عمر ثلاث سنوات

تاريخ الزيارة:

عمر الطفل عند الزيارة :

- تحية الأم والسؤال عن صحتها وصحة المولود.
- قياس الوزن والطول ومحيط الرأس مع التسجيل.
- التنبيه على أهمية المراجعة وتأثيرها على صحة الأم والطفل وحقوق الطفل في الرعاية بمفرده لمدة سنتين وحقوق الطفل القادم في الاستعداد له لمدة سنة.
- سؤالها على رأيها في المراجعة ومدى أهميتها وتأثيرها على الصحة للأم والطفل وحقوق الطفل في الرعاية بمفرده لمدة سنتين وحقوق الطفل القادم في الاستعداد له لمدة سنة.
- الاهتمام بتقديم غذاء صحي متكامل للطفل يحتوي على جميع العناصر الغذائية طبقا لمكونات الطبق الصحي المثالي للطفل.



- تقديم الرسائل الصحية الخاصة بالنمو والتطور:

لا يفعل	يفعل	نوع التطور
		<p>النمو والتطور الحركي</p> <p>- يدير مقابض الأبواب</p> <p>- يقفز في المكان بكلتا قدميه</p> <p>- يسير إلى الوراء</p> <p>- يصعد السلم بتبادل القدمين جيدا وينزل بطريقة الأطفال على نهاية الثلاث سنوات.</p> <p>- يبني برجاً من ٦ إلى ٩ مكعبات.</p> <p>- يركب الدراجة ذات الثلاث عجلات</p> <p>- يدخل أربع خرزات كبيرة الحجم في خيط.</p> <p>- يكمل لوحة الأشكال ذات الثلاث قطع تباعاً.</p> <p>- يحاكي رسم دائرة بقلم رصاص أو قلم تلوين.</p>

التطور الإدراكي والمعرفي:

- يكون جافاً ليلاً ونهاراً. - يرتدي ويخلع ملابسه وحده.
- يبدأ في اللعب مع أطفال آخرين وينتظر دوره.
- يستخدم الحمام بمساعدة.
- يأكل باستخدام الشوكة والمعلقة.

التطور اللغوي:

- يستطيع اخبار اسمه الأول وسنه.
- يخبر نوعه (ولد-بنت).
- يتحدث بطريقة جيدة مع الغرباء بحيث يستطيعون فهمه.
- ينفذ أوامر معقدة من خطوتين إلى ثلاث خطوات.
- يميز لون واحد على الأقل باسمه.
- يستطيع فهم بعض حروف الجر مثل (في - علي - تحت).

التربية الإيجابية:

- الاستمرار في التعبير عن الحب للطفل بالأحضان والقبلات والكلمات.
- الحرص على إشباع الطفل بالحب والرعاية والأمان بدون شروط.
- ضعي قواعد وحدود لطفلك، وتمسكي بها. إذا خرق طفلك قاعدة فعاقبيه لمدة ٣٠ ثانية إلى دقيقة واحدة بالجلوس في الكرسي أو المكوث في غرفته.
- امدحي طفلك عند التزامه بالقواعد.
- أعط طفلك التعليمات في اثنان أو ثلاث خطوات. على سبيل المثال، "اذهب إلى غرفتك وأحضر حذائك".
- استخدام أساليب التربية الإيجابية والتشجيع.

الأنشطة التحفيزية:

- اذهبي مع طفلك إلى أماكن يوجد بها أطفال آخريين لتشجيعه على التواصل مع الآخرين.
- اقرأي لطفلك كل يوم، واطلبي منه أن يشير إلى الأشياء في الصور، ان يكرر الكلمات.
- العبي معه ألعاب التماثل (العثور على أشياء متشابهة) وألعاب العد (عدي معه أجزاء الجسم ودرجات السلالم).

في نهاية الجلسة:

- التأكد من الفهم للمعلومات المقدمة. (أي أسئلة).
- اطلبي من الأم الاتصال في حالة احتياجها لأي مساعدة أو تساؤل.

الملاحظات والتوصيات:

.....

.....

المصادر:

- ١- دليل الاتصال الفعال والتثقيف الصحي ومهارات المشورة (دليل المتدرب) - اليونيسف - وزارة الصحة والسكان.
- ٢- الدليل المصري للتغذية التكميلية والاستشارة المبكرة للطفل (دليل المتدرب) - اليونيسف - وزارة الصحة والسكان
- ٣- القائمة المرجعية لمراحل التطور الأساسية للطفل Central For Disease Control And Prevention CDC
- ٤- Caring for your baby and young child: birth to age 5 (5th edition)